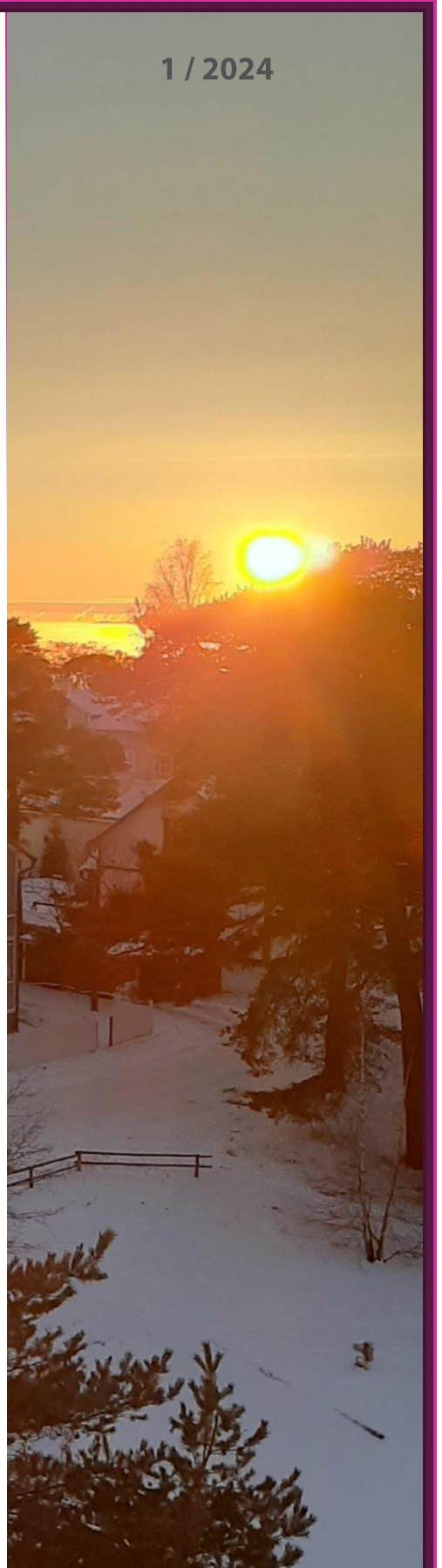




# Aivoliiton Satakunnan AVH-yhdistyksen jäsenkirje



## Puheenjohtajan tervehdys

Aloitamme yhdistyksen 47. toimintavuotta. Yhdistyksemme tarkoitus on olla sairastuneiden ja heidän läheistensä apuna ja tukena, sekä pyrkii edistämään jäseniensä hoitoketjua ja kuntoutusta, unohtamatta virkistystä ja liikuntaa. Yhdistys valvoo aivoverenkiertohäiriön ja afasiaa sairastuneiden oikeuksia heidän asemansa parantamiseksi.

Yhdistys auttaa ja neuvoo sairastuneita esim. Erilaisten tukipalveluiden saannin mahdollisuuksista ja hakeutumisesta erilaisille jokaista elämää tukeville kursseille, jota esimerkiksi **Aivoliitto** ja **Kansaneläkelaitos** järjestävät.

Vertaistuki on keskeisessä roolissa yhdistyksen toiminnassa, joka antaa valmiuksia arjen haasteissa ja omaisille omassa ryhmässä.

Kevään aluekerhot alkavat toimimaan tammikuussa ja toivon, että mahdollisimman moni aloittaisi kerhotoiminnan omien voimavarojensa puitteissa. Kerhoissa voi käydä, vaikka ei joka kerta osallistuisikaan, voi etsiä itselle sopivaa toimintaa eri ryhmistä ja paikkakunnilta. Kevään aikana tutustumme keilauksen saloihin ja kevätretkeen sekä kesäpäivään.

Aivoliiton jäsenenä kaikilla ei ole mahdollisuutta toimia tietoteknisessä ajassa, joten tämä tuo myös haastetta hallitukselle, jotta kaikki olisi tasavertaisessa asemassa ja olisi oikeutettu saamaan tietoa ja toimia yhdenvertaisena yhdistyksissä. Kuitenkin jäsenkirje tulee toteutumaan 2 kertaa vuodessa. Voimakkaiden postitushintojen puolesta kyselemmekin ketä olisi halukkaita siirtymään yhdistyksen jäsenkirjettä sähköpostin välityksellä.

Yhteistiedot voi laittaa [satakunnan.avh@gmail.com](mailto:satakunnan.avh@gmail.com) johon voi muutenkin laittaa tietoja ja ilmoittaa sähköpostiosoitteita. Aivoliiton satakunnan AVH-yhdistyksestä löytyy nettisivuilta: [Satakunnan AVH-yhdistys ry \(aivoliitto.fi\)](https://www.satakunnan.avh.fi)

Aivoliiton toimisto etsii uusia toimintatapoja, joka varmasti näkyy myös yhdistyksille. Aivoliiton koulutuksiin etsitään edullisempia toimintatapoja, joka tulee näkymään verkossa ja teams-koulutuksina sekä verkkolehtenä. Lisätietoja voi kysellä mm. Aivoliiton palveluohjaus- ja neuvontapalveluista, maanantaisin klo 12–15.00 numerosta 044 4019077 tai netistä: [aivoliitto.fi](https://www.aivoliitto.fi)

Uutena puheenjohtajana otan puheenjohtajan tehtävät mielenkiinnolla vastaan ja toivon tapaavani monia yhdistyksen jäseniä ja tehdä hyvää ja mielenkiintoista yhdistystoimintaa.

Jaana Heinola

Yhdistyksen puheenjohtaja 1.1.2024 alkaen

## Puheenjohtaja esittäytyy

Hei, Aivoliiton Satakunnan AVH- yhdistyksen jäsenet.

Olen Jaana Heinola, minut valittiin puheenjohtajaksi syyskokouksessa 17.10.2023 vuodelle 2024 olen työskennellyt hallituksessa 2022–2023 joten työskentelyyn olen jollakin tavalla jo tutustunut.

Sairastuin 52-vuotiaana. 27.2.2019 sain päänsärkykohtauksen ja olen sattumien summana saanut epäselvillä kuvilla lähetteen TYKS: iin epäiltynä lukinkalvonalainen vuoto, jota ei ollut. Sitten tuli stentin asentamisessa aivorunkoon verihyytymä, joka poistettiin ja saatiin poiston yhteydessä oikealle puolelle otsalohkoon infarkti ja on todettu, että nämä kaikki olivat potilasvahinkoja. Näistä jäi vasemman puolen halvaus, afasia ja muita haittoja. Kovan kuntoutuksen ja sitkeyden kautta olen päässyt kohtalaiseen kuntoon, mutta en kuitenkaan työkuuntoiseksi.

Olen koulutukseltani ollut ravintolakokki sekä suorittanut yrittäjän ammattitutkinnon, matkailualan yrittäjäkoulutuksen sekä kirjanpidon koulutuksia. Työskentelin Maaseutumatkailu/ pitopalvelu perheyrietyksessä 20 vuotta. Sukupolven vaihdoksen myötä, vaihdoin toiminta-alaa ja innostuin koulutuksen vaihtoon ja opiskelin lähihoitajan opinnot, joka sai innostumaan, niin että luin lasten- nuorten erityisohjaajaksi. Siitä olen jatkanut perhetyöntekijäksi, jonka jälkeen Sosionomiksi sekä jonkun matkaa sosiaalityöntekijän opintoja, jotka loppuivat sairastumiseen. Perheeni on jatkanut tilausravintolan pitoa, eli meille on pienessä ajassa tapahtunut sukupolven vaihdos uudelleen.

Harrastuksiini kuuluu: Musiikin kuuntelu, taide, teatteri, lukeminen yhä edelleen luen paljon sosiaali- ja terveysalan kirjallisuutta. Luonto, Lappi ja runojen kirjoittaminen. LC Pori/ Otava.

Olen ollut aina innokas oppimaan, jota kautta olen jatkanut oppimista Aivoliiton koulutuksissa mm: Vertaistukiohjaajakoulutus, mielikoulutus, aivoterveysosaaja, Olka- toiminta, koppia-kansa hanke, hyvinvointiagentti sekä paljon eri verkkoluentoja.

Vertaistukoulutuksen järjestäminen on mielenkiintoista ja siinä on ollut muutama ryhmä, jonka mukana toiminta on selkiytynyt ja alkaa saamaan vakiintuneet käytännöt. Koen että omaisilla on tärkeitä tapaamiset, jossa he voivat pohtia omaisten näkökulmasta asioita.

Olen pitänyt aivoterveysosaaja luentoja puolisoni Kimmon kanssa ja on ollut myös omaisten vertaistukiryhmässä omaisten ryhmässä.

Olen paljon pohtiva ja mietin paljon erilaisia asioita, olen hyvin tunteellinen ja näen monesti asiat kokonaisuuksina, joka suunnittelee asiat alusta suunnitelmallisesti eteenpäin.

Olen innokas toimimaan yhdessä hallituksen ja yhdistyksen kanssa, jotta tulisimme kuulluksi ja saisimme aktiivista toimintaa yhdistykselle sekä kuuluvuutta yhdistyksen eduksi.

Tullaan tutuiksi ja ollaan yhteydessä pienissäkin asioissa.

Yhdistyksen puheenjohtaja Jaana Heinola

Puh: 0400869141 [jaana.heinola@hotmail.com](mailto:jaana.heinola@hotmail.com)  
tai [satakunnan.avh@gmail.com](mailto:satakunnan.avh@gmail.com)



---

## Yhdistys tiedottaa

→ Yhdistyksen sääntömääräinen kevätkokous pidetään tiistaina 16.4.2024 klo 13:00 alkaen Yhteisöotalo Otavassa, Otavankatu 5 A, Pori. Kokoustan nimi on Taivas (2. kerros). Paikalla on opastus. Kokouksessa käsitellään sääntöjen määräämät asiat. Tervetuloa kaikki jäsenet!

### → Yhdistyksen hallitus muuttui vuodenvaihteessa

Yhdistyksen hallitukseen on vaihtunut puheenjohtaja Jaana Heinola, varapuheenjohtaja Matti Grönman ja sihteeri Jaana Kangassalo, rahastonhoitaja Pekka Wahlroos, sekä uusia jäseniä Hanna Virtanen (Kankaanpään AVH-kerho) ja varajäseneksi Tia Isokorpi. Tervetuloa toimintaan mukaan!

### → Aivoliiton Satakunnan AVH-yhdistyksellä on erityisosaamista

Yhdistyksen erityisosaamista voi käyttää asiantuntijoina mm: opetusyksiköissä, yhteistyössä eri hoitoyhteisöissä, luennoilla jne.

Osaamistamme on kokemustoimija, vertaistukija, aivoterveysosaaja, hyvinvointiagentti joihin olemme saanut aivoliiton koulutuksen. Yhteistyöstä voi olla yhteydessä puheenjohtaja Jaana Heinola puh: 0400 869141 tai [satakunnan.avh@gmail.com](mailto:satakunnan.avh@gmail.com)

### → Aivoliiton vuoden 2024 lomatoimintaan on tullut muutoksia!

Vuoden 2024 lomatoimiin on tullut muutoksia mm: tuetun loman voi saada maksimissaan kolmen vuoden välein ja enintään kolme kertaa kymmenen vuoden aikana. Mutta kenellä ajat ylittyvät voi asiaa tiedustella **Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto** p.010 219 3460 tai [lomat@mtlh.fi](mailto:lomat@mtlh.fi)

## Ruokaretki Sastamalaan 24.4.2024

Matkaan lähdemme ABC Tikkulan parkkipaikalta klo 10.00. Reitti kulkee Matkakeskuksen kautta kohti Sastamalaa, jossa ruokailemme, vieraillemme nahkaverstaassa sekä Häijään Juustolassa. Poriin palaamme n. klo 17.00 aikaan.

Matkan hinta 30 € / osallistuja.

Ilmoittautumiset 4.4.2023 mennessä Ulla Virtaselle puh. 044 3377 689.

**Tervetuloa!**



---

## AVH-kesäpäivä Ahlaisissa

AVH-kesäpäivä järjestetään sunnuntaina 9.6.2024 klo 12:00 – 17:00 juhlatila **Kultakallion tilalla** Ahlaisissa, Kellahden Rantatie 630. Päivän hinta on 15 € / hlö ja 12 € / alle 10 -vuotiaat. Hintaan sisältyy keittoruokailu, iltapäiväkahvi ja mukavaa yhdessäoloa.

Ilmoittautumiset 5.6.2023 mennessä Ulla Virtaselle puh. 044 3377 689.

**Tervetuloa!**



---

## Aivoliiton Satakunnan AVH- yhdistys järjestää

Keilailua 14.2.2024 klo 17.00

Puinnintie 4, 28360 Pori

Tunti keilailua ja kahvit hintaan: 10 € / henk.

Mukaan mahtuu 15 henkilöä, ilmoittautumisjärjestyksessä (poissaoloista yhdistystä veloitetaan 15 henkilömäärän mukaisesti).

Varaukset ja tiedustelut: Jaana Heinola tekstiviestillä tai soittamalla

puh: 0400 869141



Aivoliiton  
Satakunnan  
AVH-yhdistys ry



# Vertaistuki ja kerhot

## Kevään vertaistuki-illat

Vertaistuki-illat on tarkoitettu AVH-sairastuneille ja heidän omaisilleen/ tai läheisille. Ryhmä on tarkoitettu niille, joilla on alle 4 vuotta sairastumisesta, koko satakunnan alueelta. Vertaistukijalla on omakohtainen kokemus sairastumisesta ja on kouluttautunut aivoliiton kouluttamana. **Vertaistuki-iltojen** vetäjänä toimii Sosionomi (AMK) Jaana Heinola.

Omaisille tai läheisille on oma vertaistukiryhmä viereisessä tilassa, jossa omainen vetää tilaisuutta. Omainen on käynyt koulutuksen aivoliiton kouluttamana.

Olette lämpimästi tervetulleita, ryhmään otetaan 8 AVH-sairastunutta ja läheistä.

Vapaa muotoiset hakemukset 1.4.2024 [satakunnan.avh@gmail.com](mailto:satakunnan.avh@gmail.com) tai

Tiedustelut ja kysymykset: Jaana Heinola puh: 0400869141

Vertaistuki-illat pidetään Yhteisöotalo Otava, Otavankatu 5A, 28100 Pori (1 krs. luontotiloissa)

- Keskiviikko 10.4.2024 klo: 17.00-19.00
- Keskiviikko 24.4.2024 klo: 17.00-19.00
- Keskiviikko 8.5.2024 klo: 17.00-19.00
- Keskiviikko 22.5.2024 klo: 17.00-19.00

---

## Torstaitreffit

Torstaitreffit kokoontuu aina kuukauden toinen torstai Yhteisöotalo Otava, Otavankatu 5A, 28100 Pori. (2 krs. Valkoinen huone)

Kerhoon ovat tervetulleita AVH-sairastuneet, omaiset ja läheiset sekä avustajat. Torstaitreffien tarkoitus on tavata muita sairastuneita ja omaisia/ läheisiä sekä avustajia.

Kahvi / teetarjoilu, keskustelua ja yhdessäoloa, halutessamme voi tulla myös asiantuntijaluentoja.

- Torstaitreffit ovat kaikille avoimia. Tervetuloa joukolla mukaan!
- 8.2.2024 klo: 17.30 - 19.00
- 14.3.2024 klo: 17.30 - 19.00
- 11.4.2024 klo: 17.30 - 19.00
- 16.5.2024 klo: 17.30 - 19.00

Lisätiedot:

Jaana Heinola puh: 0400 869141 tai [satakunnan.avh@gmail.com](mailto:satakunnan.avh@gmail.com),

[jaana.heinola@hotmail.com](mailto:jaana.heinola@hotmail.com)

Jaana Kangassalo puh: 044 5228 467 tai [j.kangassalo@gmail.com](mailto:j.kangassalo@gmail.com)

## ♦ Porin AVH-kerho

Porin AVH-kerho (tiistaikerho) kokoontuu Yhteisöotalo Otavassa, Otavankatu 5.  
Kerho kokoontuu:

- joka tiistai 23.1. – 7.5.2024 klo 13:00 – 14:30
- 30.1. Euran kerho tulee vierailulle luoksemme
- 20.2. Hoitotarvike Karpalopiste esittelee tuotteitaan kerhossa
- 5.3. Aivoterveyslähettiläs Merja Majalahti luennoi aiheesta: **”Miten pidetään aivoista huolta arkisin toimin”**
- vapun aattona 30.4. ei kerhoa

Lisätiedot:

- Marjatta Mäkinen, p. 045 1307 055 tai [leamarjatta.makinen@gmail.com](mailto:leamarjatta.makinen@gmail.com) tai Pirjo Kanth, p. 050 4624 222

---

## Boccia

Bocciaa heitetään Porin nuorisotalolla (isosali) torstaisin 4.1.2024 - 30.5.2024 kello 12:00 - 13:30. Tervetuloa heittämään!

Lisätiedot:

- Juha Pajuniemi p. 040 2159 420 tai [juha.pajuniemi@gmail.com](mailto:juha.pajuniemi@gmail.com)

---

## Juttu-tupa-kurssit

- Porin Juttu-tupa pidetään Otsolan kansalaisopistolla torstaisin ajalla 18.1.-25.4.2024 (13 kertaa). Ilmoittautuminen alkaa 2.1.2024 alkaen. Ilmoittautuminen ja lisätiedot: Marketta Vaarne-Nygren p. 044 5640 962

- Rauman Juttu-tupa pidetään Pyynpään opistolla keskiviikkoisin 18.1.-12.4.2023 klo 10:00 – 12:30 (ei talvilomaviikolla 8). Ilmoittautuminen on mahdollista aina kurssin alkuun asti, <https://www.opistopalvelut.fi/rauma> tai Elina Erämaa, p. 044 7934 515.

- Kankaanpään Juttu-tupa ei kokoonnu lukukaudella 2024.

- Tietotekniikkaklubi afaattisille

Otsola Marketta Vaarne-Nygren p. 044 5640 962





## ♦ Euran AVH-kerho

Euran AVH-kerho kokoontuu Euran Invapirtillä, osoitteessa Anttilantie 4, Eura:

- 7.2.2024 klo 15:00 – 17:00 Ritva ja Mauri Sulosen ”Iloinen tuntinen”
- 6.3.2024 klo 15:00 – 17:00
- 3.4.2024 klo 15:00 – 17:00
- 8.5.2024 klo 15:00 – 17:00

Lisätiedot:

- Ritva Järvinen, p. 0400 594 681 tai [r.jarvinen@hotmail.com](mailto:r.jarvinen@hotmail.com)

---

## ♦ Huittisten AVH-kerho

Huittisten AVH-kerhon kuntosalivuorot pidetään joka maanantai klo 17:00-18:00 Kaarirannan palvelutalossa. Lisävuoroa ei enää pidetä.

Lisätiedot:

- Heikki Ketonen, p. (02) 561 918 tai 044 3750 534

---

## ♦ Kankaanpään Seudun AVH-kerho

Kankaanpään AVH-kerho kokoontuu Ravintola Face'ssa, osoitteessa Torikatu 13, Kankaanpää.

- 1.2.2024 klo 15:00 – 17:00
- 7.3.2024 klo 15:00 – 17:00
- 4.4.2024 klo 15:00 – 17:00
- 2.5.2024 klo 15:00 – 17:00

Lisätiedot:

Hanna Virtanen, p. 050 5996 368 tai [hanski1966@gmail.com](mailto:hanski1966@gmail.com)

**Aivoliiton  
Satakunnan  
AVH-yhdistys ry**





## ♦ Rauman AVH-kerho

Rauman AVH-kerho kokoontuu Sydäntuvalla, osoitteessa Steniuksenkatu 2, Rauma.

- 12.2.2024 klo 15:00 – 17:00
- 11.3.2024 klo 15:00 – 17:00
- 8.4.2024 klo 14:00 – 16:00
- 13.5.2024 klo 14:00 – 16:00

Lisätiedot:

- Marjo Merinen, p. 050 5377 633 tai [marjo.merinen@gmail.com](mailto:marjo.merinen@gmail.com)

---

## ♦ Rauman AVH-kerho, Raum Baat

Rauman AVH-kerho, Raum Baat kokoontuu joka kuukauden kolmas keskiviikko Sydäntuvalla, Steniuksenkatu 1, Rauma.

- 17.1.2024 klo 18:00 – 20:00
- 21.2.2024 klo 18:00 – 20:00
- 20.3.2024 klo 18:00 – 20:00
- 17.4.2024 klo 18:00 – 20:00
- 15.5.2024 klo 18:00 – 20:00

Lisätiedot:

- Helena Pullinen, p. 040 5204 751 tai [helena.pullinen@gmail.com](mailto:helena.pullinen@gmail.com)

- Eija Suojasto, p. 040 5238 757

---



## Liikunnan vaikutus aivoterveeyteen



Liikunta on yksi osatekijä aivoterveysten ylläpitämisessä, muita huomattavia tekijöitä ovat normaalin verenpaine, tupakoimattomuus ja vähäinen alkoholin käyttö sekä stressin vähentäminen sekä kunollisesta yöunesta huolehtiminen. Uusien tutkimusten mukaan aivot tarvitsevat myös lepoa ja yön aikana ne puhdistautuvat kuona-aineista ja ovat taas virkeänä aloittamaan uusi päivä. Sokeriarvojen ja normaalin ruumiinpainon ylläpitäminen edesauttavat myös aivoterveyttä.

Liikunta parantaa elämänlaatua, se parantaa ja ylläpitää terveyttä ja yleiskuntoa. Jo tasaisella kävely tai portaiden nousu säännöllisesti lisäävät kestävyyskuntoa, tasapainoa ja lihasvoimaa.

Vaikutusta on myös hengityskapasiteetin lisääntymiseen sekä sydämen sykkeeseen positiivisesti. Liikunnan ansiosta sokeri – ja rasva-arvot laskevat, mikä auttaa myös painonhallinnassa.

Nämä kaikki liikunnan hyödyt koskevat koko väestöä, ei pelkästään jo sairastuneita.

## Liikunnan aloittaminen aivotapahtuman jälkeen

Aivoverenkiertohäiriön jälkeen voi tuntua vaikealta lähteä tutulle lenkkipolulle. AVH:n jättämät oireet, kuten kehon toispuoleinen heikkous, tuntohäiriöt ja nopea väsymisen tunne muuttavat aiempaa liikuntakykyä.

Vapaa-ajan liikunta kannattaa aloittaa mahdollisimman pian aivotapahtuman jälkeen, joskus liikkumaan on opeteltava uudelleen tai on etsittävä uusia liikuntamuotoja. Tärkeää on tarkastella aiempia liikuntaharrastuksia ja selvittää ovatko ne mahdollisia uudessa tilanteessa.

Sairastumisen yhteydessä tulevat muutokset lihaskunnossa, lihasjänteudessa, syntyy tuntuu puutoksia kehon toiselle puolelle, voi tulla tasapainovaikeutta, jotka kaikki tekevät liikunnasta työläämpää. Kun näihin lisätään väsymisoire, joka kuuluu avh:n jälkioireisiin, niin harjoittelu on aloitettava rauhallisesti.

Yleiskunnon parantumiseen ei yksin auta viikoittaiset fysio- tai toimintaterapia käynnit, jää vielä yli 160 tuntia viikossa omalle kontrolle. Juuri siksi arkiliikunta nousee tärkeimmäksi yleiskunnon kohottajaksi sairastumisen jälkeen.

Oma lääkäri ja fysioterapeutti osaavat neuvoa liikunnan aloittamiseksi turvallisesti aivotapahtuman jälkeen. Yleisesti ei suositella kamppailulajeja, painonnosto tai sukeltamista. Iskut kaulan tai pään alueelle, hengityksen pidättäminen sekä voimakkaat paineen vaihtelut rasittavat liiaksi aivoverisuonia.



Uintia AVH:n jälkeen on hyvä kokeilla turvallisessa ympäristössä avustajan ollessa vierellä, sillä usein kehon toispuoleisuus aiheuttaa sen, etteivät entiset automaattiset uintiliikkeet tapahdukaan kuin kehon paremmalla puolella ja uimari kellahtaa vedessä kyljelleen ja voi tulla vaaratilanne.

Tärkeää on liikkua monipuolisesti, olkoonpa liikkuminen arkiliikuntaa, ohjattua liikuntaa, ryhmäliikuntaa tai vaikkapa tanssia.

Liikunnan tulee olla mielekästä, se ei saa olla pakonomaista, verissä suin tapahtuvaa huippu-urheilumaista menoa vaan liikunnasta on saatava hyvää mieltä ja hyvää oloa. Tavoitteena voi pitää entisten mieluisten liikuntalajien jatkaminen, jos mahdollista. Harjoittelua voi ja joskus joutuukin soveltamaan omiin nykyisiin lähtökohtiin sopiviksi. Harjoitusten määrät lähtevät muutamasta minuutista ylöspäin tai muutamasta harjoitustoistosta ylöspäin vähitellen.

## ILOISIA LIKUNTAHETKIÄ

Pekka Wahlroos



# Satakunnan AVH-yhdistyksen yhteystiedot

## Yhdistyksen hallituksen jäsenet ja varajäsenet

- puheenjohtaja Jaana Heinola  
*jaana.heinola@hotmail.com* 0400 869 141
- varapuheenjohtaja Matti Grönman  
*grmatti@gmail.com* 0400 966 750
- sihteeri jäsen Jaana Kangassalo  
*j.kangassalo@gmail.com* 044 5228 467
- rahastonhoitaja Pekka Wahlroos  
*pw5@dnainternet.net* 0500 599 065
- jäsen Ulla Virtanen  
*virtanen.ulla@dnainternet.net* 044 3377 689
- jäsen Pirjo Kanth 050 4624 222
- jäsen Hanna Virtanen  
*hanski1966@gmail.com* 050 5996 368
- varajäsen Tia Isokorpi  
*tia.isokorpi@hamk.fi* 040 5300 398
- varajäsen Veijo Virtanen  
*virtanen.veijo@dnainternet.net* 044 3377 688

Aivoliiton vapaaehtoistoiminnan suunnittelija:

- Taru Oulasvirta, p. 044 724 4978 ja



Hyvinvoiva kovalevy -hanke, hankesuunnittelija

- Kirsi Lukka-Aro, p. 050 463 6101



Lisätietoa Aivoliiton Satakunnan AVH-yhdistyksestä löytyy nettisivuilta: [satakunnanavhyhdistys.aivoliitto.fi](http://satakunnanavhyhdistys.aivoliitto.fi) ja lisätietoja voi kysyä myös sähköpostiosoitteesta: [satakunnan.avh@gmail.com](mailto:satakunnan.avh@gmail.com).

